

8. Platz

Oliver Blättel aus Koblenz

Cannelloni mit grünen Bohnen, Tomatensoße und Pilz-Topping

für Gäste

Für 4 Portionen

Soße: 3 Knoblauchzehen ♦ 80 g Zwiebeln ♦ 1 rote Chilischote ♦ je 2 Zweige Rosmarin und Thymian ♦ 2 Stiele Basilikum ♦ 2 EL Olivenöl ♦ 2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g) ♦ 250 ml passierte Tomaten ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ **Cannelloni:** 500 g grüne Bohnen ♦ 3 EL Basilikum-Pesto ♦ 250 g Cannelloni ♦ **Pilz-Topping:** 50 g Pinienkerne ♦ 1 Scheibe Toastbrot (alternativ: 30 g Semmelbrösel) ♦ 250 g Champignons ♦ 3 EL Olivenöl ♦ 1-2 EL Tomatenmark

1. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chili waschen, auf Wunsch entkernen und fein würfeln. Kräuter kalt abbrausen, Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und fein hacken. Öl in Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Stückige Tomaten, passierte Tomaten und 100 ml Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze im offenen Topf ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2. Inzwischen für die Cannelloni Bohnen waschen und putzen. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Abgießen, kalt abbrausen und mit Pesto vermischen. 2/3 der Tomatensoße gleichmäßig in Auflaufform



Foto: Klaus Bäsel

verteilen. Je 5-6 Bohnen in jede Cannelloni hineinschieben. Dicht nebeneinander in Auflaufform setzen. Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

3. Für das Topping Pinienkerne in trockener Pfanne anrösten. Toastbrot knusprig toasten und ca. 2 cm groß würfeln. Pinienkerne und Brot in Mixer grob zerkleinern. Pilze mit feuchtem Tuch säubern und ca. 1 cm groß würfeln. 1 EL Öl in Pfanne erhitzen. Pilze darin ca. 5 Minuten anbraten, vom Herd ziehen und Tomatenmark unterrühren. Mit Brot-Pinienkern-Mischung und übrigem Öl vermischen. Salzen und pfeffern. Übrige Tomatensoße über Cannelloni geben, Pilz-Mischung darüber verteilen und ca. 30 Minuten im Ofen garen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde + 30 Minuten Backzeit

Pro Portion: ca. 589 kcal, 2470 kJ, 20 g EW, 62 g KH, 29 g F, 5 BE

Küchen-Tipp: Wenn das Topping anfängt dunkel zu werden, lieber Auflaufform mit Alufolie abdecken!



Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

